



# Le ricette di Monica

per GiocaGiocaGioca



## Spiedini cioccolatosi

Dosi per circa 4 spiedini

Ingredienti

600 g di frutta mista pulita

50 gr di cioccolato fondente



Dosi per circa 2 bicchieri di frullato

Ingredienti

200 g di lamponi

10 fragole

100 ml di latte

1 cucchiaino di zucchero di canna



Innanzitutto procurati alcuni bastoncini di legno per spiedini e tanta frutta fresca: noi ti suggeriamo fragole, kiwi, melone e banane! Prepara la frutta da infilzare: taglia la polpa del melone in quadratini piuttosto grossi, lava le fragole ed elimina il picciolo, sbuccia il kiwi e ricavane 8 pezzetti, infine sbuccia la banana e tagliala in fettine abbastanza spesse (se non sei molto abile col coltello, fatti aiutare da un adulto).

Prepara quindi la salsina: rompi il cioccolato in piccoli pezzetti e mettilo in una ciotola scaldandola a bagnomaria. Fallo sciogliere lentamente mescolando di tanto in tanto: il risultato sarà una salsa densa e cremosa! Ora puoi comporre i tuoi spiedini infilzando pezzetti di frutta diversa. Per ultimo metti sempre una fogliolina di menta. Prepara un bel piatto con 2 spiedini e versaci sopra un po' di salsa al cioccolato. Infine, dopo aver ben lavato i frutti rossi, aggiungili alle fragole, allo zucchero e al latte e fatti aiutare dalla mamma a frullare tutto. Sei pronto per stupire i tuoi amici con una super merenda sana, fresca e gustosa!



Stampa in formato A4, e ritaglia. Il file è pensato per essere inserito comodamente in un libro o in un quaderno di ricette!